

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2025年 4月号

フォーラルだより



4月14日は **ピロリ菌検査** の日

1982年4月14日は、ピロリ菌が発見された日で、
感染予防、早期発見を目的に**ピロリ菌検査の日**と制定されました。



ピロリ菌って…？

正式には「ヘリコバクター・ピロリ」という細菌で、胃の中に生息し胃の粘膜に感染して胃炎を引き起こす細菌です。とくに乳幼児期に感染しやすいほか、環境因子や家庭内感染などのいくつかの感染経路も考えられます。成人になってからの感染はまれであり、現在では衛生環境も良くなっているため、感染率は低くなっています。

ピロリ菌感染のリスク 除菌した方がいいの…？

ピロリ菌の感染で、全ての人が重篤な病気を発症するわけではありませんが、感染による炎症が持続すると、**慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がん**などさまざまな胃・十二指腸の病気を引き起こす可能性があります。

潰瘍が治った場合でも、除菌しない限りピロリ菌は胃の中に住み続けるため慢性的な炎症が続き、胃の粘膜を防御する力が弱ってしまいます。

ピロリ菌の除菌治療をすることで、胃の炎症が改善してピロリ菌感染に伴うさまざまな病気の治療や予防ができます。そのため、**ピロリ菌の除菌治療は強く勧められており、医療費削減にもつながります。**

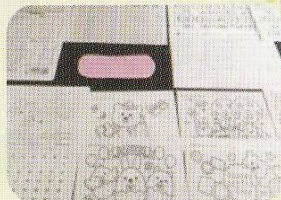
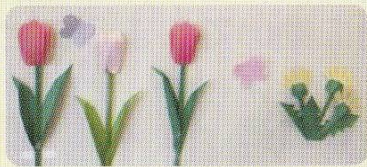
胃の調子が悪い方や、一度もピロリ菌検査をしたことがない方は、この機会に検査をしてみたいか？健康診断でも検査できる場合があります。



ひまわり薬局の掲示物を紹介

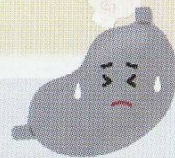


小児の患者さんも多いひまわり薬局では、待ち時間にお子さんが退屈せず楽しく過ごしてもらえるようにタングラムやぬりえの設置、季節の掲示物などを作成しています。



東武東上線若葉駅徒歩12分

ピロリ菌の検査方法 どうやって見つけるの…？



ピロリ菌の検査には4種類あり、状況に応じて組み合わせて診断します。

(1) 血液または尿中抗体検査

体内にピロリ菌に対する抗体があるか調べる方法

(2) 尿素呼気試験

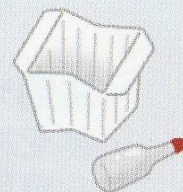
診断薬服用の前後の呼気でピロリ菌の有無を調べる方法

(3) 便中抗原検査

糞便中のピロリ菌を調べる方法

(4) 内視鏡検査

胃カメラで胃粘膜を採取し、ピロリ菌がいるか確認する方法



ピロリ菌の除菌方法

一次除菌として、通常は3種類の薬（胃酸の分泌をおさえる胃薬と、2種類の抗生物質）を1日2回、朝夕7日間服用します。

下痢や軟便が起こりやすく、その他、吐気や味覚の異常を感じることがあります。重い症状ではない限り、除菌成功のために忘れずに1週間薬を飲み切ることが大切です。

除菌治療終了後、4週間以上あけて再度検査を実施して除菌判定を行います。

約70%~90%の方は除菌に成功しますが、除菌できなかった場合は、もう一度除菌治療を行うことができます（二次除菌）。

※二次除菌に失敗した場合、それ以降の治療（三次除菌）については保険適用外となります。



参考：大塚製薬「ピロリ菌の検査と除菌治療」
一般社団法人 日本ヘリコバクター学会

《アピオス薬局 薬剤師 管理栄養士》

管理栄養士コラム

今月のテーマ 寒暖差疲労



少しずつ寒さが和らぎ、春の訪れが感じられる季節になりましたね。私たちの身体は自律神経の働きによって、環境に合わせて体温を調整しています。春は気温差が大きく、自律神経が過剰に働いてしまうことで身体にストレスがかかりやすい季節といわれています。

気温の変化が原因で生じる体の不調のことを、**寒暖差疲労**といいます。

● ● ● 寒暖差疲労で起こりやすい症状 ● ● ●

- ・疲労感、倦怠感
- ・首や肩のコリ、腰痛、頭痛
- ・めまい
- ・食欲不振
- ・便秘や下痢 など

1日の中の気温差や、前日との気温差が**7℃以上**あるときになりやすいといわれています。



● ● ● 寒暖差疲労の対策 ● ● ●

<生活>

- ・体を冷やさないようにする
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・深呼吸をする習慣をつける
- ・適度な運動習慣
- ・十分な休息をとる



<食事>

- ・腸内環境を整える発酵食品をとる（**ヨーグルト、納豆、キムチ**など）
- ・身体を温める**根菜類、生姜**をとる
- ・毎日決まった時間に食事をとる
- ・食欲がないときは消化の良いものを取り、胃腸に負担をかけないようにする

～風邪でも花粉症でもない『寒暖差アレルギー』とは～

寒暖差が原因でくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状が出ることを**寒暖差アレルギー**といいます。一見風邪や花粉症に似た症状ですが、ウイルスやアレルゲンが原因ではありません。寒暖差アレルギーを防ぐためには、**体を感じる温度差をできるだけ小さくする**ことが大切です。外出時にはマスクを着用し、さっと羽織れる衣類を持ち歩くなど、身につけるものを工夫しましょう。

参考：サワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/theme/201911.html>
奈良県医師会 https://nara.med.or.jp/for_residents/13533/

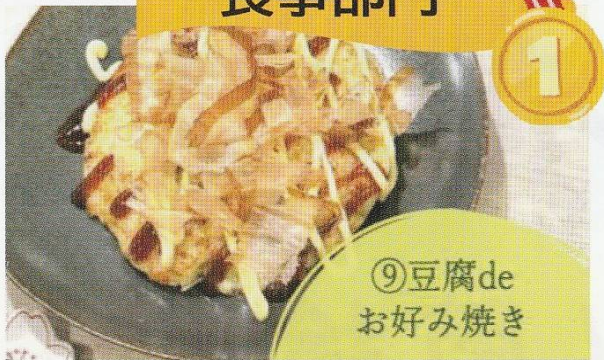
★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

レシピコンテスト結果発表

食事部門



⑨豆腐de
お好み焼き

デザート部門



豆腐deティラミス
～なめらかなくちどけ～



レンジで簡単!
カリッと
枝豆チーズ



まぜまぜ 10
豆腐納豆
グラタン



しとり!
きなこスコーン

2月に行われたレシピコンテストの投票結果です！ご参加ありがとうございました！
ぜひ今後もレシピをご活用ください♪

《フォーラル レシピコンテストチーム》

I nstagram

あすか薬局では、スタッフが作成した
つまみ細工の花が待合室を彩っています！



詳細は
インスタを
check!

イベント予定

- ・4/9 桜台薬局（横浜市）
薬局店舗内
「ホバーボールでボウリング」
- ・4/17 あすか薬局（江戸川区）
薬局店舗内
「薬と食事の無料相談会」
- ・4/24 みのもり薬局（中央区）
中央区敬老館
「病気をしない！今できること」
- ・4/26 はるか薬局（台東区）
薬局店舗内「野菜をとろう！」
- ・4/29 あすか薬局（江戸川区）
薬局店舗内「アロマセミナー」



フォーラルの薬局



公式ホームページ



バックナンバー



管理栄養士



Instagram



ウェブサイト



専門医療機関連携薬局:1店舗 地域連携薬局認定:13店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2025年4月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8